

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

KATIA BUGALLO SMAHA DE SOUZA

**A IMPORTÂNCIA DO ENSINO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR E ATIVIDADES
FÍSICAS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO DE CASO
NO COLÉGIO ESTADUAL BARÃO DO RIO BRANCO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
requisito parcial para obtenção do título de
Especialista em Educação do Campo, da
Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Ms. Everton Ribeiro

FOZ DO IGUAÇU
2014

A IMPORTÂNCIA DO ENSINO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR E ATIVIDADES FÍSICAS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO DE CASO NO COLÉGIO ESTADUAL BARÃO DO RIO BRANCO

RESUMO

As atividades físicas associadas como uma alimentação saudável contribui para um aumento significativo na qualidade de vida em todas as faixas etárias. Neste sentido é importante desenvolver propostas que forneçam informações a cerca do assunto nas escolas. A pesquisa desenvolvida no Colégio Estadual Barão do Rio Branco Foz do Iguaçu, Paraná teve por objetivo salientar a importância da pirâmide alimentar e atividade física para melhoria da qualidade de vida, por meio de uma reflexão dos conceitos da pirâmide aliado a atividades físicas, representando desse modo aos adolescentes um adicional na compreensão e aprendizagem dos mesmos. Para alcançá-lo foi realizada pesquisa de abordagem quantitativa, através de questionário aplicado aos alunos do 1º ano do Ensino Médio do Colégio Estadual Barão do Rio Branco Foz do Iguaçu, Paraná, além de observações no cotidiano escolar dos adolescentes participantes da referida pesquisa. A análise dos resultados obtidos no questionário indicaram uma grande receptividade por parte dos discentes, auxiliando na compreensão dos temas discutidos, consequentemente, na prática da alimentação saudável.

Palavras – chave: atividade física; qualidade de vida; pirâmide alimentar.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade que caracteriza o século XXI é marcada por avanços tecnológicos que favorecem o desenvolvimento de inúmeras atividades em períodos temporais cada vez menores, ao mesmo tempo em que aumentam conforto e o sedentarismo. Atualmente vários são os fatores que influenciam em uma má alimentação e a falta da prática de atividade física, diminuindo drasticamente a qualidade de vida. Isso afeta cada vez mais grande parte da população, mas o que preocupa é que esse número vem crescendo principalmente entre os jovens.

Segundo pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010 havia 42 milhões de jovens com sobrepeso em todo o mundo, e que 35 milhões destes moravam em países em desenvolvimento. Deste modo, podemos perceber que o ensino da pirâmide alimentar e de atividades físicas proporciona aos adolescentes uma consciência maior sobre como melhorar sua

qualidade de vida. Qual a real importância dos alimentos em nossas vidas como eles podem influenciar no corpo humano para a manutenção da saúde, nesta fase da vida.

Assim sendo, esta pesquisa buscou, por meio do ensino da pirâmide alimentar e das atividades físicas, conscientizar os alunos da importância desses elementos para uma melhor qualidade de vida. É importante ressaltar que não se tratou de uma repressão, mas sim da conscientização dos indivíduos, a fim de tornar suas atitudes mais coerentes frente ao tema relacionado.

Neste sentido surge a seguinte problematização: “Como a aprendizagem sobre a pirâmide alimentar e as atividades físicas podem contribuir para que educandos obtenham uma melhoria da qualidade de vida?”

Na busca de levantar informações a cerca deste problema o método utilizado será do tipo qualitativo, tendo como base Minayo e Cols (1999) e Ludkeet al, (1986), que definem esta como um levantamento de uma realidade nas ciências sociais que não pode ser quantificada e nem reduzida à operacionalização de variáveis, devido ao seu universo de significados. Para Minayo (1992, p. 21)

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com um universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

Segundo Ludkeet al, (1986, p.11), a pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como sua fonte natural de dados e o pesquisador como seu principal instrumento. Portanto para estes autores, este tipo de pesquisa supõe o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo investigada, através do trabalho intensivo de campo.

Sendo assim, este artigo analisa como o ensino da pirâmide alimentar e atividades físicas podem contribuir para que educandos obtenham uma melhoria da qualidade de vida. O projeto foi desenvolvido no Colégio Estadual Barão do Rio Branco localizado em Foz do Iguaçu - Paraná, com o 1º ano de Magistério. Entre os objetivos específicos do trabalho buscamos analisar a influência da aprendizagem sobre a pirâmide alimentar e a atividade física para o aumento da qualidade de vida. Descrevendo a importância da pirâmide alimentar para o processo

educacional, mencionando como os conhecimentos científicos desta disciplina podem contribuir para que o aluno amplie sua qualidade de vida e verificando os benefícios do ensino sobre a pirâmide alimentar e a atividade física para conscientização dos adolescentes.

2.1 A importância da pirâmide alimentar para o processo educacional

O grande aumento no número de jovens com problemas relacionados à alimentação influencia significativamente na qualidade de vida. Vem preocupando cada vez mais os educadores que, por meio dos conteúdos programáticos, buscam alternativas para conscientização de uma alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas para a promoção da saúde e aumento da qualidade de vida. Assim sendo, torna-se indispensável que o educador trate dos conteúdos como medidas sociais voltadas para conscientização e aprendizagem de conteúdos. Algumas organizações incentivam essas conscientizações no âmbito escolar visando melhoria da saúde dos alunos.

Promover a saúde como estratégia educacional voltada ao ensino sobre alimentação e atividade física, sendo útil para a população-alvo, sendo flexível e enfocada na dieta total, dos guias alimentares, com diferentes formas e apresentações, são instrumentos educativos para orientação nutricional e alimentar que traduzem as recomendações de nutrientes em recomendações de consumo de alimentos (PHILIPPI *et al.*, 1999; PHILIPPI, 2008).

É importante salientar no processo de ensino-aprendizagem que alimentação é algo natural do ser humano e que todos os hábitos alimentares são reflexos de uma influência que recebemos desde infância, pelos mais diversos grupos sociais, como família, escola, amigos, entre outros.

Assim sendo, é essencial ressaltar que os jovens passam grande parte do seu tempo na escola e estes recebem influências sobre seus hábitos alimentares nesse ambiente. Deste modo, é importante que o educador, como um agente social, busque ações que eduquem e estimulem hábitos saudáveis levando em consideração que isso é algo necessário principalmente por se tratar da saúde dos educandos que nos dias de hoje encontra-se comprometida pela obesidade,

anorexia, bulimia e outros distúrbios alimentares que diminuem a qualidade de vida dos mesmos. Conforme observado é necessário que ocorra um trabalho conjunto com a educação física e educação nutricional na escola relacionando dentro de uma interdisciplinaridade conceitos de biologia e educação física com uma abordagem sociocultural desafiando tanto o educador quanto os estudantes dentro do processo de ensino e aprendizagem.

A busca pela qualidade de vida é um tema frequentemente comentado e estudado, existem vários fatores que podem proporcionar um aumento da qualidade de vida, como uma alimentação saudável e atividades físicas, mas a questão é como equilibrar essa alimentação. Dessa maneira é importante que o discente entenda como utilizar a nova pirâmide alimentar demonstrando que por meio do bom uso dela as pessoas poderão equilibrar sua alimentação e atividade física resultando em um aumento da qualidade de vida.

Shmitzet al (2008),o ambiente escolar é um local que possui vantagens capazes de promover o desenvolvimento de ações quemelhem das condições de saúde e do estado nutricional dos alunos por conceder a concretização de iniciativas de promoção da saúde. (SHMITZ et al, 2008, p.53)

A Pirâmide Alimentar é uma representação gráfica que possui uma ótima visualização, sua divisão facilita o entendimento por parte das pessoas, uma vez que sua apresentação revela uma gama variada de alimentos em quantidade suficiente para que juntos componham uma dieta adequada.

Os guias alimentares cumprem um papel importante, pois é por meio deles que a população pode se basear tornando-se dessa maneira um material educativo que visa orientarnutricionalmente promovendo saúde, traduzindo as recomendações de nutrientes em recomendações de consumo de alimentos (PHILIPPI *et al.*, 1999; PHILIPPI, 2008, p. 64).

Os guias alimentares em forma de pirâmide atualmente estão se expandido no Brasil (LANZILLOTTI, COUTO E AFONSO, 2005, p. 26). É mistersalientar que a pirâmide alimentar é difundida principalmente em locais comoem instituições de ensino, hospitais, nutricionistas, consultórios médicos, unidades de alimentação e nutrição. A mesma concentra grande parte de sua divulgação pelos meios de comunicação, tornando se publicamente conhecida.

Podemos observar dessa maneira que a pirâmide alimentar é notoriamentediferente de outros guias, pois ela se destaca por ser mais divulgada e justamente por isso se encontra presente nos mais variados lugares.

Visto isso nota-se a importância do estudo e aplicação da pirâmide alimentar nas escolas principalmente entre o público jovem, uma vez que a alimentação equilibrada precisa fazer parte do cotidiano da população, pois hábitos adequados contribuem para a saúde e qualidade de vida das pessoas.

São poucas as pesquisas que demonstram o potencial da absorção e prática da teoria do ensino da pirâmide alimentar e o incentivo de atividades físicas e os seus reflexos no cotidiano dos alunos principalmente no Brasil. Algumas pesquisas realizadas nos Estados Unidos apontam que no dia a dia dos alunos, o que eles aprenderam na teoria não faz com que seus hábitos alimentares mudem na prática, demonstrando claramente uma dissociação da teoria e prática.

3. PARTICIPAÇÃO E AÇÃO DA PESQUISA

Foram entrevistados 93 alunos do Colégio Estadual Barão do Rio Branco do 1º ano de magistério de Foz do Iguaçu, Paraná. Todos os adolescentes tinham entre 14 e 17 anos de idade.

A pesquisa foi realizada por meio de aula expositiva seguido de questionário no dia 10 de fevereiro ao dia 13 de março após aplicação do questionário.

A abordagem utilizada focaliza o que os educandos já ouviram falar da pirâmide alimentar e atividades físicas e a maneira de como interpretam as informações que chegam até elas, pois não se pode penetrar no universo dos entrevistados através de números e variáveis.

Para alcançar os objetivos propostos foi necessário conhecer os significados, as dificuldades, as dúvidas e os anseios dos educandos do estudo. A análise foi realizada através de discussões em grupo do tema e o levantamento dos dados por meio do questionário. Diante disto esta pesquisa foi realizada utilizando o método qualitativo que seu enfoque é apresentar um estudo mais detalhado no mundo dos significados das ações e relações humanas.

Foi aplicado um questionário que tem como objetivo diagnosticar as informações que os educandos sujeitos da pesquisa conseguem assimilar a partir de

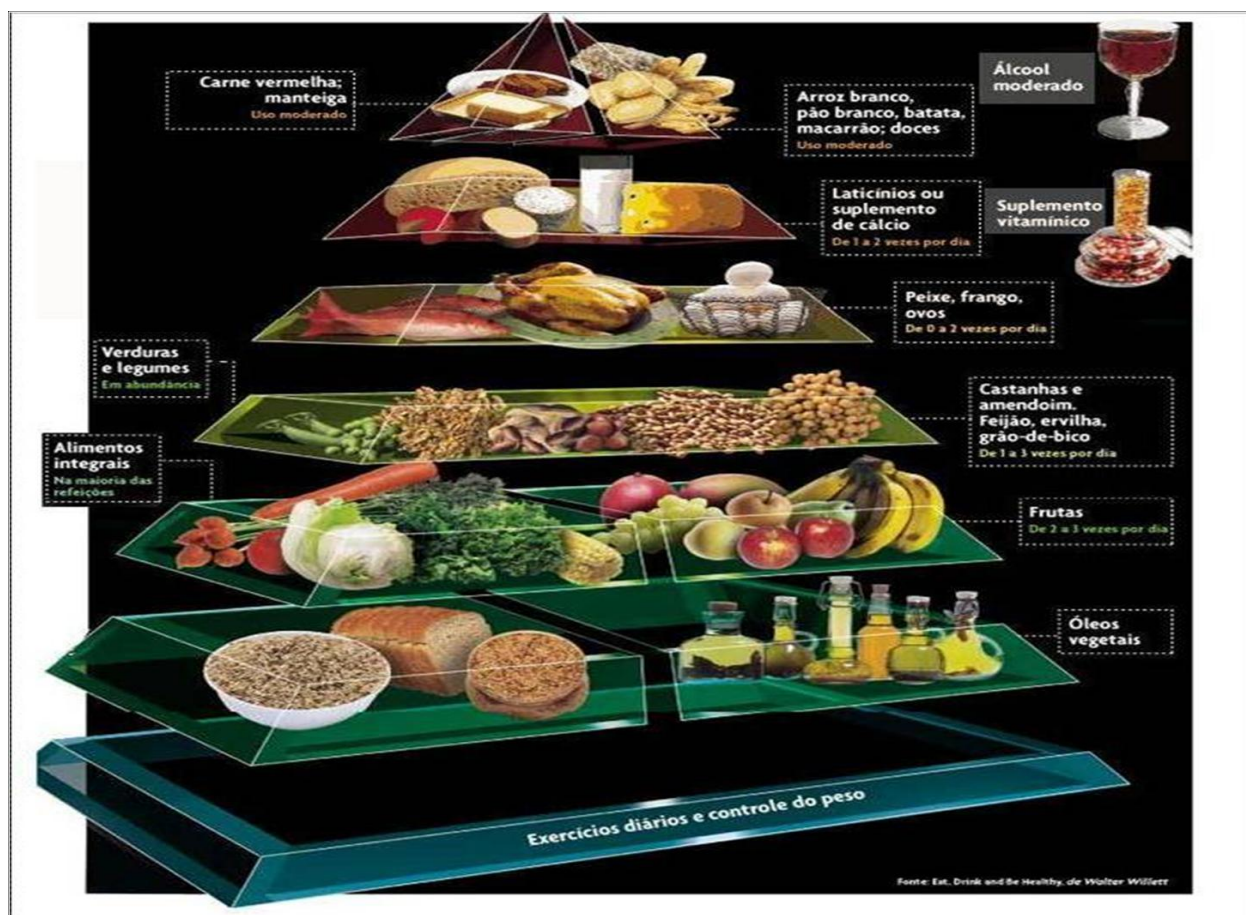
uma imagem da pirâmide alimentar, exposta durante sua aplicação. Nesta investigação utilizaram-se duas imagens de pirâmides, além atividades físicas aeróbicas e alongamentos.

Os dados que foram levantados por meio da análise da pirâmide alimentar e atividades físicas para aumento da qualidade de vida foram reunidos, inter-relacionados, analisados e discutidos mediante revisão de literatura. O que permitiu uma comparação do potencial de comunicação da pirâmide investigada e dos principais problemas que podem dificultar seu entendimento. É importante salientar que o percentual que servirão de dados para a realização de gráficos e tabelas foi estabelecido por número total de respostas e não de participantes. Foi apresentada aos alunos a pirâmide antiga e a nova salientando suas diferenças e seu uso.

Pirâmide Alimentar



Nova pirâmide alimentar



4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira tabela apresenta o perfil dos discentes participantes com o objetivo de ajudar a caracterizar quem são os alunos da pesquisa. O total de entrevistados foi de 93 destes 9,7% do sexo masculino e a idade média dos entrevistados foi de 14,5.

Tabela1- Perfil de 93 adolescentes do Colégio Estadual Barão do Rio Branco do 1º ano de magistério de Foz do Iguaçu, Paraná participantes da pesquisa.

Sexo	Total	%
Feminino	84	90,3
Masculino	9	9,7
Idade	Total	%
14	65	69,9
15	21	22,6
17	7	7,5

Em um primeiro momento foi perguntado aos alunos se eles gostavam das aulas de educação física sendo que 92,5 % responderam que sim e 7,5% responderam que não. Logo após os alunos responderam a pergunta sobre poder autoexplicativo e o nível de dificuldade de compreender as imagens das pirâmides (TABELA 2). Dos adolescentes que observaram a pirâmide tradicional, 73,3% responderam compreendê-la sem auxílio, o mesmo ocorreu quando os alunos observaram a nova pirâmide sendo, 77,1%. A maioria dos discentes que observaram a primeira pirâmide não encontram dificuldade: 66,7% a considerou fácil de compreender, 33,3% a considera difícil de compreender. O mesmo ocorreu ao analisarem a nova pirâmide 77,1% avaliaram como de fácil de entendimento, 23% difícil de entender.

Quanto às informações nutricionais que a pirâmide transmite a quem a observa os 13,3 % dos adolescentes responderam que na pirâmide tradicional é muito explicativa e de ótima compreensão, já 55,6% considera as informações nela contida de bom entendimento, 26,7% uma compreensão de nível mediano e 4,4% ruim.

16,6% dos discentes entenderam que a nova pirâmide é muito explicativa é de ótima compreensão, já 62,5% considera as informações nela contida de fácil entendimento, 12,5% uma compreensão de nível mediano e 8,3% ruim. (Tabela 2).

Segundo análise das respostas podemos observar uma grande semelhança entre os percentuais de respostas dadas sobre a compreensão nutricional que as pirâmides fornecem, mas que a nova pirâmide consegue atingir maior número de esclarecimento junto aos discentes participantes da pesquisa.

Nesse sentido, é importante encontrar ações que eduquem e estimulem hábitos saudáveis de vida para os adolescentes de maneira que esses hábitos sejam praticados de maneira natural não como uma imposição, pois a busca pela qualidade de vida não é mais uma tendência, é um caminho necessário e apoiado no trabalho em conjunto da Educação Física e Educação Nutricional na escola. É relevante ressaltar que esse caminho não é fácil principalmente por ter que englobar duas vertentes totalmente opostas uma que referente a ações educativas indo além da transmissão do conhecimento fornecendo aos educandos significado aos conteúdos aplicados. Assim sendo envolvendo as dimensões biológicas e sócio-cultural. Levando em consideração as respostas fornecidas pelo questionário

aplicado aos adolescentes fica clara que há uma compreensão rasurável sobre os aspectos teóricos do assunto abordado, mas quando se refere a pratica destes conceitos os índices de adesão são menores. É mister levar em consideração a idade desses alunos uma vez que já possuem hábitos alimentares inadequados, possuem uma bagagem que precisa ser considerada ao analisar os resultados.

Tabela 2–Opinião dos discentes em uma Escola pública de Foz do Iguaçu – PR sobre o poder autoexplicativo das imagens da “Pirâmide Tradicional” e “Nova Pirâmide” e nível de dificuldade em entender as imagens e informações nutricionais transmitidas por elas.

Perguntas e respostas	Pirâmide tradicional		Nova pirâmide	
Qual sua opinião sobre o poder autoexplicativo da “das imagens Pirâmide Tradicional” e “Nova Pirâmide”?	n	%	n	%
<i>Sim</i>	33	73,3	37	77,1
<i>Não</i>	12	27	11	23
Você acha a imagem da pirâmide	n	%	n	%
<i>Fácil de entender</i>	30	66,7	37	77,1
<i>Difícil de entender</i>	15	33,3	11	23
Informações nutricionais transmitidas por na pirâmide é?	n	%	n	%
<i>Ótima compreensão</i>	6	13,3	8	16,6
<i>Bom</i>	25	55,6	30	62,5
<i>Mediano</i>	12	26,7	6	12,5
<i>Ruim</i>	2	4,4	4	8,3

Com o intuito de compreender o que os adolescentes pensam sobre a facilidade de utilizar as pirâmides para orientar as escolhas de alimentos para compor o cardápio diário. As respostas demonstram que os discentes não encontram dificuldade em utilizar as informações das pirâmides para compor o cardápio diário 51,1% para a pirâmide tradicional e 62,5 % para a nova pirâmide.

Os alunos que responderam que no seu cardápio diário não conseguem aplicar as informações da pirâmide foram grande parte 48,9% para a pirâmide tradicional e 37,5% para a nova pirâmide.

Nas próximas tabelas serão apresentadas as respostas dos alunos que relataram ser fácil (tabela 4) ou difícil (tabela 5) usar as informações da pirâmide

para utilizar no seu cardápio diário. A principal resposta sobre como é fácil à utilização da pirâmide para compor a dieta e aprática do seu uso diário.

E os discentes quenão acham difícil justificam não entender as pirâmides e a falta de iniciativa e interesse no momento de montar seu cardápio diário.

Grande parte dos entrevistados que responderam sobre a pirâmide tradicional 47,6% disseram ser complicado usa lá no seu dia a dia para escolha de alimentos diários argumento que é por não compreender, e o mesmo percentual por estarem interessados.

Enquanto 33,3% dos adolescentes que observaram a nova pirâmide revelaram achar dificultoso o uso, pois não conseguem entender e argumentaram achar difícil utilizá-la e 66,7% por não ter interesse.

Essas repostas deixam claro que a simples apresentação da pirâmide alimentar não pressupõe que ela seja compreendida e muito menos aguçar o interesse das discentes promovendo assim alteração na maneira de se alimentar como aspirado.

Uma parte significativa de discentes não revelou os motivos para achar fácil ou difícil utilizar as informações contidas sendo o mesmo percentual para os dois 43,5% para a pirâmide tradicional e 33,0%para a nova pirâmideo uso das informações da pirâmide.

Tabela 4- Motivos da facilidade da utilização das pirâmides para orientar as escolhas de alimentos para compor o cardápio diário na opinião dos discentes de uma Escola Pública de Foz do Iguaçu- PR.

Perguntas e respostas	Pirâmide tradicional		Nova pirâmide	
	n	%	n	%
Por que é fácil utilizar a pirâmide alimentar para orientar suas escolhas de alimentos para compor o cardápio diário				
<i>Eu já uso a pirâmide</i>	9	60,0	9	42,8
<i>Eu uso a pirâmide quase sempre</i>	1	6,7	0	0,0
<i>A pirâmide é autoexplicativa</i>	1	6,7	0	0,0
<i>É uma boa opção para iniciar novos hábitos</i>	1	6,7	1	4,8
<i>Acho fácil de entender</i>	0	0,0	1	4,8
<i>Acho fácil mais não uso</i>	3	19,9	0	0,0
				47,6

<i>Porque está tudo separado de uma forma que facilita a escolha.</i>	0	0,0	10	
---	---	-----	----	--

Tabela 5- Motivos da dificuldade da utilização das pirâmides para orientar as escolhas de alimentos para compor o cardápio diário na opinião dos discentes de uma Escola Pública de Foz do Iguaçu- PR.

Perguntas e respostas	Pirâmide tradicional		Nova pirâmide	
	n	%	n	%
Por que é difícil utilizar a pirâmide alimentar para orientar suas escolhas de alimentos para compor o cardápio diário				
<i>Eu não entendo a pirâmide</i>	10	47,6	6	33,3
<i>Eu não estou interessado em escolher os alimentos do meu cardápio diário</i>	10	47,6	12	66,7
<i>Não entendo prefiro a orientação de uma nutricionista</i>	1	4,8	0	0,0

Em seguida os adolescentes deram sua opinião a cerca da importância de associar atividade física e uma alimentação saudável para alcançar uma melhoria na qualidade de vida e 98% do total dos adolescentes consideram essa prática muito importante apenas 2% consideram dispensável a prática de exercício físico.

Dentro desta perspectiva os alunos foram questionados se os conteúdos aplicados em sala estimulam uso de práticas saudáveis na busca da qualidade de vida.

Tabela 6- *você considera importante associar atividades físicas e uma alimentação equilibrada para alcançar uma melhoria na sua qualidade de vida?* na opinião dos discentes de uma Escola Pública de Foz do Iguaçu- PR.

Perguntas e respostas	Sim		Não	
	n	%	n	%
Por que é fácil utilizar a pirâmide alimentar para orientar suas escolhas de alimentos para compor o cardápio diário				

<i>Você considera importante associar atividades físicas e uma alimentação equilibrada para alcançar uma melhoria na sua qualidade de vida?</i>	89	95,6	3	3,2
Os conteúdos abordados te estimulam a cuidar melhor de sua saúde?	74	79,6	19	20,4
Sabe qual é a importância da prática de esportes e outras atividades?	93	100,0	0	0,0
práticaos fundamentos teóricos mediados pelo professor? (ex. Alimentação saudável).	55	59,1	38	40,8
Ao longo das aulas de Educação Física aprendeu quais são as consequências da inatividade física em sua saúde?	93	100,0	0,0	0,0

Conforme tabela acima podemos observar que o entendimento do conteúdo teórico por grande parte dos adolescentes foi muito bem absorvido embora na prática o percentual ainda seja baixo. Assim sendo é necessário reforçar a prática de uma alimentação saudável e atividades físicas na busca do aumento da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Grande parte dos adolescentes entrevistados demonstrou conhecer a pirâmide alimentar suas funções e utilização, além de reconhecer que o uso da pirâmide associado à atividade física favorece e muito nosso organismo. Mas apenas conhecer os conceitos teóricos não garantem aos alunos um aumento da qualidade de vida. Para que os resultados esperados na prática sejam alcançados, é

necessário que haja uma promoção efetiva da educação nutricional associada a atividades físicas específicas para cada indivíduo respeitando sua idade e proporção corporal, essa prática precisa estar presente no dia a dia da população e ser empregada com algo corriqueiro.

Nesta pesquisa podemos observar que os conceitos e imagens da pirâmide alimentar foram bem absorvidos pelos adolescentes, pois esse relataram que a pirâmide alimentar é auto explicativa a dificuldade maior encontrada foi na proporção e uso das informações contidas na pirâmide alimentar, na prática uma vez que os alunos não demonstraram muito interesse em utilizar os conceitos no dia a dia alterando o comportamento alimentar.

Porém entre as duas pirâmides podemos observar que há uma maior aceitação e entendimento na nova pirâmide uma vez que a primeira foi melhor compreendida pelos adolescentes participantes da pesquisa.

Dentre os aspectos relatados os adolescentes demonstraram maior interesse na prática atividade física. Correlacionando é aplicando os conceitos teóricos no seu cotidiano diário. Compreendendo que associando os elementos de uma alimentação equilibrada e atividade física os benefícios e aumento da qualidade de vida torna-se consequência dessas práticas.

Para que o conhecimento sobre educação alimentar tivesse maior abrangência e efetividade prática na vida dos educandos esse assunto deveria ser abordado como um conceito cotidiano da prática escolar desde séries iniciais, pois desse modo os alunos criariam hábitos alimentares saudáveis logo nos primeiros anos de vida. Outro fator importante que é mais difícil de alcançar na adolescência é a participação da comunidade escolar que é mais participante nos primeiros anos escolares dos alunos. Através de uma educação que promova políticas públicas descentralizadas no ambiente escolar os objetivos de uma escola promotora da saúde podem ser alcançados ao envolver autoridades desde diretores aos representantes da sociedade civil. Ao envolver a sociedade ocorre um fortalecimento da ação democrática refletindo influência e controle dos determinantes de sua própria saúde e qualidade de vida. Essa atividade política desenvolve um ambiente físico e social de apoio que permite a população acesso a uma qualidade de vida maior, por meio de uma conscientização para fazer escolhas saudáveis e apropriadas promovendo a saúde.

É mister salientar que os resultados dessa pesquisa relatam efetivamente como educação nutricional dentro do ambiente escolar é importante, além de viabilizar aos professores a prática de conceitos interdisciplinares que promove uma maior compressão sobre o uso das pirâmides alimentares utilizadas no Brasil do ponto de vista dos alunos em determinada faixa etária e revelam as dificuldades da aplicação destas ferramentas no processo de ensino-aprendizagem e indicam a necessidade de investimento nesta temática. Nesta pesquisa se observou que este mesmo conteúdo pode ser utilizado na educação do campo uma vez que se trata de um assunto relacionado com a saúde e a qualidade de vida. O bem estar da população é um assunto global que abrange toda população independente de classe social e localização.

REFERÊNCIAS

LUDKE, Menga & ANDRÉ, Marli E. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.

MINAYO, M. C. S., 1992. *O Desafio do Conhecimento*. São Paulo/Rio de Janeiro: Hucitec/Abrasco.

PHILIPPI, S. T.; CRUZI, A. T. R.; COLUCCI, A. C. A. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 16, n. 1, jan./mar. 2003.

PHILIPPI, S.T. & ALVARENGA, M. Transtornos alimentares: uma visão nutricional. 1ª ed. Editora Manole, 240p. 2004.

SCHMITZ, B.A.S.; RECINE, E.; CARDOSO, G.T.; SILVA, J.R.M.; AMORIM, N.F.A.; BERNARDON, R.; RODRIGUES, M.L.C.F. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro: 2008.

APÊNDICE

Questionário aplicado aos alunos do Colégio Estadual Barão do Rio Branco do 1º ano de Magistério de Foz Do Iguaçu, Paraná.

Identificação: Sexo: _____ Idade: _____

- 1) Você gosta das aulas de Educação Física () Sim () Não
- 2) Qual sua sobre o poder autoexplicativo das imagens da “Pirâmide Tradicional” e “Nova Pirâmide” e nível de dificuldade em entender as imagens e informações nutricionais transmitidas por elas.
- 3) Motivos da facilidade da utilização das pirâmides para orientar as escolhas de alimentos para compor o cardápio diário em sua opinião?
- 4) Motivos da dificuldade da utilização das pirâmides para orientar as escolhas de alimentos para compor o cardápio diário em sua opinião?
- 5) Você considera importante associar atividades físicas e uma alimentação equilibrada para alcançar uma melhoria na sua qualidade de vida?
- 6) Os conteúdos abordados te estimulam a cuidar melhor de sua saúde?
() Sim () Não
- 7) Sabe qual é a importância da prática de esportes e outras atividades?
() Sim () Não
- 8) Pratica os fundamentos teóricos mediados pelo professor? (ex. Alimentação saudável).
() Sim () Não
- 9) Ao longo das aulas de Educação Física aprendeu quais são as consequências da inatividade física em sua saúde?
() Sim () Não
- 10) Qual metodologia utilizada pelo seu professor lhe motiva mais?